

خريف 2025

# دليل اللقاحات لكبار السن الكنديين

دعم التقدم في العمر بثقة واستقلالية وصحة جيدة

## اقرأ هذا الكتيب للتعرف على:



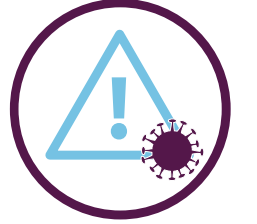
- لماذا تُعدّ اللقاحات مهمة لتمكين الشيخوخة الصحية؟
- لقاحات كوفيد-19
- لقاحات الإنفلونزا (لقاح الإنفلونزا)
- لقاحات RSV
- لقاحات المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)
- لقاحات الحزام الناري
- لقاحات الكزاز والخناق

# لماذا تعتبر اللقاحات مهمة لدعم التقدم في العمر بصحة جيدة؟

تعتبر اللقاحات مهمة طوال حياتك، وخاصة مع تقدمك في السن، من أجل الحفاظ على صحتك واستقلاليتك.

## تضعف مناعتك بشكل طبيعي مع تقدمك في العمر

مع تقدمك في العمر، يضعف جهازك المناعي بشكل طبيعي، مما يعرضك لخطر متزايد للإصابة بعواقب وخيمة من الأمراض المعدية.



## يساعد التطعيم على تهيئة جسمك لمكافحة العدوى التي يمكن الوقاية منها باللقاحات

عندما يدخل فيروس أو بكتيريا جديدة إلى جسمك لأول مرة، يستغرق جهازك المناعي بعض الوقت حتى يتمكن من محاربتها. تُخبر اللقاحات جهازك المناعي بكيفية الاستعداد للفيروسات أو البكتيريا، مما يسمح لجسمك بالاستجابة بسرعة أكبر قبل أن تُسبب العدوى مشاكل أكثر خطورة.



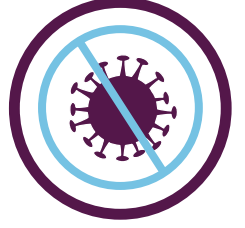
## التطعيم يساعدك على حماية الآخرين

عندما يتم تطعيم مزيد من الناس، يصعب على الفيروسات أو البكتيريا الانتشار وإصابة الآخرين. يساعد ذلك في حماية الذين لا يستطيعون الحصول على اللقاح والذين لا تستطيع أجسامهم تكوين استجابة مناعية قوية للقاح.



## اللقاحات قضت على بعض الأمراض الفتاكة

لقد نجحت اللقاحات بشكل كبير لدرجة أننا تمكنا من القضاء على بعض الأمراض في كندا. فعلى سبيل المثال، لم يعد الكنديون بحاجة إلى التطعيم ضد الجدري.



## قد تضعف الحماية التي اكتسبتها بمرور الوقت

بمرور الوقت، قد تتضاءل الحماية التي توفرها اللقاحات لبعض الأمراض المعدية. يمكن أن يساعد تلقي جرعات معززة في تقوية مناعتك ضدها.



## اللقاحات خيار آمن

تجتاز اللقاحات الكثير من الاختبارات وتخضع للمراقبة باستمرار، مما يعني أنها آمنة للغاية! عادة ما تكون الآثار الجانبية خفيفة وتدوم لبضعة أيام فقط.



# ما هي اللقاحات المهمة لكبار السن الكنديين؟

لكي تتمكن من الحفاظ على استقلاليتك وتعزيز التقدم في العمر بصحة جيدة يُنصح بتلقي التطعيم ضد الأمراض المعدية التالية:

- كوفيد-19
- الإنفلونزا (الزكام)
- فيروس RSV
- مرض المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)
- الحزام الناري
- الكزاز والخناق

إذا كنت تخطط للسفر، قد تستفيد من الحصول على لقاحات ضد أمراض إضافية (مثل التهاب الكبد A وB، أو الحمى الصفراء أو داء الكلب).

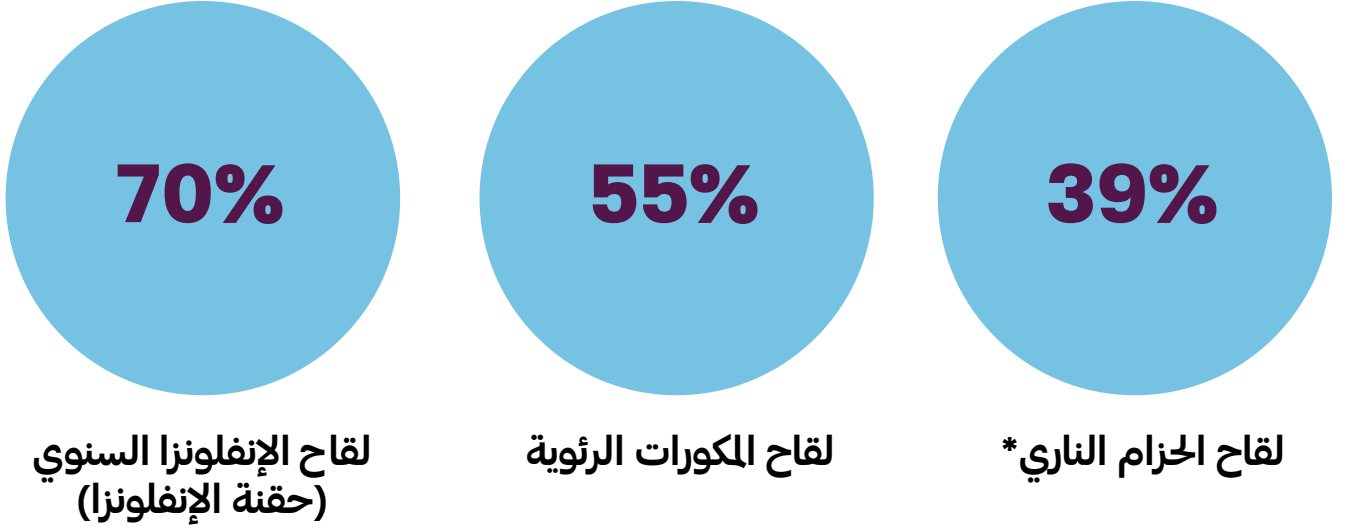
ينبغي عليك مناقشة حاجتك إلى خيارات اللقاح المختلفة مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، حيث سيكون بمقدوره تحديد اللقاحات المطلوبة وأفضل وقت لإعطائها.

نصيحة: قد يكون من الجيد استخدام عيد ميلادك كتذكير للتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك بشأن اللقاحات وغيرها من التدابير الصحية الوقائية التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها!



# كم عدد كبار السن الكنديين الذين تلقوا اللقاحات الموصى بها؟

يتمثل أحد أهداف كندا الوطنية لتغطية التطعيمات بحلول عام 2025 بضمان حصول ما لا يقل عن 80% من المسنين الكنديين على كل من لقاح المكورات الرئوية ولقاح الإنفلونزا السنوي. وفقًا لمسح التغطية الوطنية لتطعيم البالغين لعام 2023، لا تزال معدلات التطعيم منخفضة للغاية بين المسنين الكنديين:



٦ هذه النسبة مخصصة للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 94 عامًا فأكثر.

# لقاح كوفيد-19

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
جميع الأعمار	جرعة فأكثر في السنة	مجاني / بعض التكلفة

## ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو مرض معدٍ يسببه فيروس SARS-CoV-2.

قد تظهر الأعراض لدى كبار السن بشكل مختلف (مثل الحمى الخفيفة) أو قد تكون لديهم أعراض أقل شيوعاً (مثل الغثيان، والاحتقان، والإسهال، والقيء، والسقوط، والجفاف، والهديان).

يمكن أن تؤدي الإصابة بفيروس كوفيد-19 إلى أعراض حادة، بما في ذلك صعوبة التنفس أو ضيق التنفس الشديد. إذا شعرت بهذه الأعراض، اطلب الرعاية الطبية.

قد تؤدي الإصابة بفيروس كوفيد-19 أيضاً إلى حالة ما بعد الإصابة بكوفيد-19 (المعروفة أيضاً باسم كوفيد طويل الأمد)، حيث تستمر الأعراض لمدة شهرين على الأقل وتكون موجودة بعد ثلاثة أشهر أو أكثر من بداية العدوى ولا يمكن تفسيرها بتشخيص بديل.

## لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

إن خطر دخول المستشفى بسبب المرض الشديد والوفاة الناتجة عن كوفيد-19 أعلى بكثير لدى كبار السن. احتل كوفيد-19 المرتبة السادسة كسبب رئيسي للوفاة في كندا، إذ إن 95% من هذه الوفيات بين ما يقدر بنحو 7528 من كبار السن الكنديين في عام 2023.

من المتوقع أن توفر لقاحات كوفيد-19 الجديدة استجابة أفضل ضد سلالات SARS-CoV-2 الحالية مقارنة باللقاحات السابقة، وأن تحسن الحماية ضد الأمراض الشديدة والمصحوبة بأعراض، وهي الحماية التي ربما تكون قد انخفضت منذ آخر تطعيم ضد كوفيد-19 أو آخر إصابة بفيروس SARS-CoV-2.

## أي من اللقاحات يوصى به؟

توصي اللجنة الوطنية الاستشارية للتطعيم في كندا (NACI) بأن يتلقى كبار السن الكنديين، بغض النظر عن سجل تطعيمهم، جرعة واحدة على الأقل من لقاح كوفيد-19 سنوياً. لا يوجد أية أفضلية بين لقاحات LP.8.1 الجديدة لفيروس كوفيد-19:

• Spikevax (Moderna)

• Comirnaty (Pfizer-BioNTech)

يوصى لكبار السن الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة والذين لم يتلقوا أو يكملوا جرعاتهم الأساسية من اللقاح بتلقي جرعة واحدة إلى ثلاث جرعات.

من بين كبار السن الذين تلقوا اللقاح سابقاً يجب أن تتلقى بعض الفئات جرعتين من لقاح كوفيد-19 سنوياً: البالغون الذين تبلغ أعمارهم 80 عاماً فأكثر، وسكان دور الرعاية طويلة الأجل وغيرها من أماكن الإقامة الجماعية، والأفراد الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. بمقدور جميع كبار السن الآخرين تلقي جرعة ثانية من لقاح كوفيد-19 سنوياً.

## كم تبلغ تكلفة هذه اللقاحات؟

حالياً، تقدم جميع المقاطعات والأقاليم (باستثناء ألبرتا) لقاح كوفيد-19 مجاناً لكبار السن. في ألبرتا، تقتصر التغطية على فئات معينة (مثل متلقي إعانة Alberta Seniors Benefit، وعملاء الرعاية المنزلية، وسكان دور الرعاية المستمرة).

إذا كانت لديك خطة تأمين دوائي خاصة، فقد تغطي أيضاً تكلفة هذا اللقاح إذا لم يكن ممولاً بشكل عام لك.

## أين يمكنني الحصول على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، تتوفر اللقاحات من خلال عيادات الصحة العامة، والرعاية الأولية، وبعض عيادات الرعاية التخصصية، والصيدليات، والمستشفيات. يمكن إعطاء لقاحات كوفيد-19 في نفس الوقت مع اللقاحات الأخرى، أو في أي وقت قبلها أو بعدها. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

# لقاح الإنفلونزا (الزكام)

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
جميع الأعمار	مرة واحدة في السنة	مجاني

## ما هي الإنفلونزا؟

يمكن أن تحدث عدوى الإنفلونزا على مدار العام، ولكنها أكثر شيوعًا خلال "موسم الإنفلونزا"، والذي يحدث عادةً من تشرين الثاني/نوفمبر إلى أيار/مايو.

قد تشمل الأعراض الحمى والصداع وآلام العضلات والوهن والتهاب الحلق والقشعريرة والسعال وفقدان الشهية. يتعافى معظم الناس في غضون سبعة إلى عشرة أيام، لكن قد يعاني البعض من عواقب أكثر خطورة مثل تفاقم الحالات المَرَضية أو دخول المستشفى أو الوفاة.

## لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

من المرجح أن يعاني كبار السن الكنديون من عواقب خطيرة (مثل الالتهاب الرئوي والنوبة القلبية والوفاة). وهناك فئات أخرى أكثر عرضة للخطر أيضًا، وتشمل الأشخاص الذين يعيشون مع بعض الأمراض المزمنة، والحوامل، والأشخاص المقيمين في دور الرعاية طويلة الأجل أو غيرها من أماكن الرعاية المزمنة، و أفراد الشعوب الأصلية.

إلى جانب الالتهاب الرئوي، احتلت الإنفلونزا المرتبة الثامنة كسبب رئيسي للوفاة في كندا، حيث حدثت 88% من هذه الوفيات بين ما يُقدَّر بنحو 5623 من كبار السن الكنديين في عام 2023.

## أي اللقاحات يوصى بها؟

تتوفر عدة لقاحات إنفلونزا لكبار السن الكنديين هذه اللقاحات هي إما لقاحات الإنفلونزا ذات الجرعة العادية أو لقاحات الإنفلونزا المُعزَّزة (مثل فلوزون عالي الجرعة Fluzone High-Dose أو فلود Flud).  
أو فلود (Flud).

توصي NACI الكنديين بأن يحصل الجميع على لقاح الأنفلونزا كل عام. حيث أن السلالات المحددة في اللقاحات غالبًا ما تتغير كل عام لتتوافق بشكل أفضل مع فيروسات الإنفلونزا الحالية، وقد لا تدوم استجابة الجهاز المناعي في أجسامنا لأكثر من عام.

توصي NACI بأن يُعرض على كبار السن أحد لقاحات الأنفلونزا المُعزَّزة المتوفرة: Fluzone High-Dose أو Fluad. توفر هذه اللقاحات فائدة متزايدة دون أي اختلاف في مستوى السلامة. إذا لم تكن هذه اللقاحات متوفرة، يجب استخدام أي من لقاحات الإنفلونزا الأخرى.

## كم تبلغ تكلفة هذه اللقاحات؟

جميع المقاطعات والأقاليم في كندا توفر على الأقل أحد لقاحات الأنفلونزا المُعزَّزة لكبار السن مجانًا. إذا كانت لديك خطة تأمين دوائي خاصة، فقد تغطي أيضًا تكلفة لقاحات Fluzone High-Dose أو لقاحات Fluad المعززة.

## أين ومتى أحصل على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، تتوفر لقاحات الإنفلونزا في مراكز الرعاية الصحية الأولية وبعض عيادات التخصص والصيدليات أو عيادات الصحة العامة. على الرغم من إمكانية الحصول على لقاح الإنفلونزا في أي وقت خلال موسمي الخريف والشتاء، ينبغي على كل كندي مسن أن يحاول الحصول على جرعته السنوية في أقرب وقت ممكن من بداية فصل الخريف. يمكن إعطاء لقاحات الإنفلونزا في نفس وقت إعطاء اللقاحات الأخرى، أو في أي وقت قبل أو بعد ذلك. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد.

# لقاح الفيروس المخلوي التنفسي

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
50 عاماً فما فوق	1	مجاني / بعض التكلفة

## ما هو فيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)؟

فيروس RSV هو فيروس المجاري التنفسية والرئتين لدى الأشخاص، مما يسبب العدوى في الأجزاء العلوية والسفلية من أجهزتهم التنفسية. يتبع انتقال عدوى RSV في كندا نمطاً موسميًا، يبدأ عمومًا في الخريف وينتهي في أوائل الربيع.

تسبب عدوى RSV عمومًا مرضًا خفيفًا مصحوبًا بأعراض تشبه أعراض البرد (مثل سيلان الأنف، والسعال، والعطس، والصفير، والحمى، وانخفاض الشهية). يتعافى الأفراد عادةً في خلال أسبوع إلى أسبوعين، ولكن يمكن أن تشمل المضاعفات أمراض الجهاز التنفسي السفلي (مثل الالتهاب الرئوي)، وتفاقم الحالات الصحية، ودخول المستشفى، والوفيات.

بما أن الأفراد لا يكتسبون سوى مناعة مؤقتة ضد RSV، فقد يتعرض المرء لعدوى متكررة RSV في أي عمر.

## لماذا يجب أن أحصل على هذا اللقاح؟

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات شديدة بسبب عدوى فيروس RSV تشمل: كبار السن والأفراد المصابين بأمراض الرئة المزمنة، وأمراض القلب، وضعف في جهاز المناعة وكذلك الأشخاص المقيمون في مرافق الرعاية طويلة الأجل.. تزداد معدلات دخول المستشفيات بين البالغين مع التقدم في السن، حيث تكون المعدلات السنوية أعلى بثمانية مرات للأفراد الذين تبلغ أعمارهم 80 عامًا فأكثر مقارنة بالمعدل الإجمالي.

يُسجّل كبار السن أعلى معدل للوفيات الناتجة عن عدوى فيروس RSV، إذ يزيد بأكثر من ستة أضعاف مقارنة بمعدل الوفيات الإجمالي. مثلما يحدث مع الإنفلونزا وكوفيد-19، فإن 85% من الوفيات بين المرضى الذين أُدخلوا إلى المستشفى بسبب RSV كانت بين كبار السن.

## أي اللقاحات يوصى بها؟

توجد ثلاثة لقاحات ضد RSV للذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فأكثر: Abrysvo و Arexvy و mRESVIA.

توصي NACI بجرعة واحدة من لقاح RSV للذين:

- تبلغ أعمارهم 75 عامًا فأكثر، وخاصة الذين يعانون من حالات صحية مزمنة معينة
- يبلغون من العمر 60 عامًا فأكثر ممن يقيمون في دور الرعاية طويلة الأمد وغيرها من أماكن الرعاية المزمّنة

يمكن أيضًا النظر في إعطاء لقاح RSV للذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 74 عامًا بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لهم.

لا يوجد تفضيل بين لقاحات RSV للذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فأكثر. بالنسبة للذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 59 عامًا، لا يمكن استخدام سوى Arexvy.

## كم تبلغ تكلفة هذه اللقاحات؟

حاليًا، قد يتم تقديم Abrysvo و/أو Arexvy مجانًا من خلال برامج المقاطعات والأقاليم. توفر مقاطعات نيو برونزويك ونوفا سكوشيا وأونتاريو وبرنس إدوارد آيلاند ويوكون لقاحات RSV مجانًا لجميع كبار السن في سن 75 عامًا فأكثر ولبعض البالغين المعرضين للخطر في سن 60 عامًا فأكثر. تغطي مقاطعة ألبرتا تكاليف اللقاحات لجميع كبار السن في سن 70 عامًا فأكثر، ولبعض البالغين المعرضين لمخاطر عالية ممن بلغوا 60 عامًا فأكثر. في مانيتوبا ونيوفاوندلاند ولابرادور وكيبيك، لا تُقدم لقاحات RSV مجانًا إلا لـ بعض البالغين المعرضين للخطر ممن بلغوا 60 عامًا فأكثر.

إذا كان لديك تأمين دوائي خاص قد تغطي تكلفة لقاحات RSV.

## أين يمكنني الحصول على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، تتوفر اللقاحات من خلال الرعاية الصحية الأولية وبعض عيادات الرعاية المتخصصة والصيدليات أو عيادات الصحة العامة. ينبغي على كبار السن الكنديين السعي للحصول على اللقاح قبل بداية فصل الخريف مباشرة. يمكن إعطاء لقاحات RSV في نفس وقت إعطاء اللقاحات الأخرى، أو في أي وقت قبل ذلك أو بعده. ذلك إذا أمكن، ينبغي ترك فاصل زمني لا يقل عن ستة أسابيع بين لقاحات RSV واللقاحات غير الموسمية (مثل لقاحات الحزام الناري، والخنق، والكزاز). يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

# لقاح المكورات الرئوية

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
65 عاماً فما فوق	1	مجاني / بعض التكلفة

## ما هي أمراض المكورات الرئوية؟

أمراض المكورات الرئوية هي مجموعة من الأمراض التي تسببها البكتيريا المسماة *العقدية الرئوية (S. pneumoniae)*. قد تسبب هذه الأمراض التهابات في الرئتين والأذن والجيوب الأنفية، وفي حالات أكثر ندرة، في مجرى الدم أو الجهاز العصبي المركزي.

يُعد الالتهاب الرئوي، وهو عدوى تصيب الرئتين، الشكل الأكثر شيوعاً وخطورة لمرض المكورات الرئوية. قد تشمل الأعراض صعوبة التنفس، والسعال، والحمى، والتعرق، والقشعريرة، والوهن، والغثيان والقيء، وألم الصدر، وتسارع ضربات القلب عن المعدل الطبيعي، والارتباك أو الهذيان، وانخفاض درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي، والإسهال. يعاني آلاف الكنديين، ومعظمهم من كبار السن، من عواقب أكثر خطورة.

## لماذا يجب أن أحصل على اللقاح؟

يُعد كبار السن الكنديون من الأكثر عرضة لخطر الإصابة بعواقب وخيمة، حيث يشكلون غالبية حالات دخول المستشفيات والوفيات المرتبطة بالالتهاب الرئوي كل عام في كندا. وتشمل المجموعات الأخرى الأكثر عرضة للخطر الذين يعانون من حالات طبية معينة (مثل أمراض القلب، وأمراض الرئة، وضعف الجهاز المناعي)، ومع عوامل سلوكية/اجتماعية معينة (مثل التدخين، والتشرد).

إلى جانب الإنفلونزا، احتل الالتهاب الرئوي المرتبة الثامنة بين الأسباب الرئيسية للوفاة في كندا عام 2023.

## أي لقاح يوصى به؟

يوجد نوعان من لقاحات المكورات الرئوية التي تُعطى للبالغين في كندا:

- لقاح عديد السكاريد للمكورات الرئوية (PPV23)
- لقاح المكورات الرئوية المقترن (PCV13، PCV15، PCV20، PCV21)

يشير الرقم الموجود ضمن اسم كل لقاح إلى عدد أنواع بكتيريا العقديّة الرئوية التي يحمي منها.

توصي NACI جميع البالغين الذين في سن 65 عامًا فأكثر بتلقي جرعة واحدة من لقاح **Prevnar (PCV20)** أو لقاح **Capvaxive (PCV21)**. بغض النظر عما إذا كانوا قد تلقوا لقاحًا آخر ضد المكورات الرئوية. كبديل، يمكن لكبار السن الحصول على لقاح **Vaxneuvance (PCV15)**، يليه لقاح **Pneumovax 23 (PPV23)** بعد ثمانية أسابيع على الأقل.

بالنسبة لكبار السن الذين سبق لهم تلقي لقاح **Prevnar 13 (PCV13)** أو **Vaxneuvance** أو **Pneumovax 23**، توصي NACI بإعطاء لقاح **Prevnar 20** أو **Capvaxive** بعد عام واحد على الأقل. قد يُنظر في فترة فاصلة لا تقل عن 8 أسابيع للذين يعانون، أو سيعانون، من ضعف في جهاز المناعة.

## كم تبلغ تكلفة هذه اللقاحات؟

توفر جميع المقاطعات والأقاليم تغطية لقاح المكورات الرئوية لكبار السن، حيث تتراوح من التغطية الكاملة إلى التغطية الجزئية بناءً على سجل التطعيم السابق ضد المكورات الرئوية و/أو عوامل الخطر الأخرى. توفر جميع المقاطعات والأقاليم، باستثناء كيبيك، تغطية **Prevnar 20** لكبار السن. توفر مقاطعة كيبيك تغطية لقاحي **Pneumovax 23** و **Prevnar 20** لمجموعات محددة من المسنين.

بالإضافة إلى ذلك، إذا كان لديك تأمين دوائي خاص، فقد تغطي تكلفة لقاحات المكورات الرئوية.

## أين يمكنني الحصول على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، تتوفر اللقاحات في عيادات الرعاية الصحية الأولية وبعض عيادات الرعاية التخصصية والصيدليات أو عيادات الصحة العامة. يمكن إعطاء لقاحات المكورات الرئوية في الوقت نفسه الذي تُعطى فيه بعض اللقاحات الأخرى المذكورة في هذه النشرة. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

# لقاح الحزام الناري

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
50 عاماً فما فوق	2	مجاني / بعض التكلفة

## ما هو مرض الحزام الناري؟

الحزام الناري (الهربس النطاقي) هو عدوى تحدث عندما يتم إعادة تنشيط فيروس جدري الماء. تختلف أعراض عدوى الحزام الناري عن أعراض جدري الماء، حيث تظهر عادةً على شكل طفح جلدي مؤلم وموضعي مصحوب ببثور، ويرافقها صداع وحمى.

إلى جانب هذه الأعراض، يمكن أن يعاني الناس أيضاً من عواقب شديدة، بما في ذلك الألم الشديد والمطول المعروف باسم الألم العصبي التالي للهربس، والذي يستمر لأكثر من 90 يوماً وأحياناً لسنوات. قد تشمل المضاعفات الأخرى شلل الأعصاب وفقدان البصر ومشاكل في السمع أو التوازن.

## لماذا يجب أن أحصل على اللقاح؟

أي شخص أصيب بجدري الماء معرض لخطر الإصابة بالحزام الناري، والذي عادة ما يظهر بعد سنوات عديدة من إصابته بجدري الماء. تحدث معظم حالات الإصابة بالحزام الناري لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، وغالباً ما تكون أكثر حدة في هذه الفئة العمرية. وتشمل الفئات الأخرى المعرضة للخطر الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو يعيشون مع أمراض مزمنة.

## أي لقاح يوصى به؟

يوجد حالياً لقاح واحد للحزام الناري، وهو لقاح شينغريكس **Shingrix**، المتوفر في كندا. يتطلب لقاح **Shingrix** جرعتين، ويوصى بإعطائهما على مدى فترة تتراوح من شهرين إلى ستة أشهر. أثبتت التجارب السريرية، أن لقاح **Shingrix** يوفر حماية قوية ضد الحزام الناري ومضاعفاته (مثل الألم العصبي التالي للهربس) لمدة 11 عاماً على الأقل من تاريخ التطعيم لدى البالغين سن 50 عاماً فما فوق.

توصي NACI الكنديين البالغين 50 عامًا فأكثر بتلقي لقاح **Shingrix** بما في ذلك الذين تم تطعيمهم سابقًا بلقاح **Zostavax II** الأقدم والذين أصيبوا سابقًا بنوبة من الحزام الناري.

## كم تبلغ تكلفة هذا اللقاح؟

حاليًا، قد يتم تقديم **Shingrix** مجانًا في بعض المناطق والبرامج.

تقدم نيوفاوندلاند ولابرادور ونوفا سكوشيا وبرنس إدوارد آيلاند لقاح **Shingrix** مجانًا لجميع كبار السن. تقدم مقاطعات ألبرتا وأونتاريو وكيبك وساسكاتشوان ويوكون تغطية متفاوتة للقاح **Shingrix**، بناءً على العمر أو عوامل الخطر أو سجل التطعيم السابق.

تقوم **The First Nations Health Authority** في مقاطعة بريتش كولومبيا وبرامج الحكومة الفيدرالية المخصصة لشعوب الأمم الأولى والإنويت، والمحاربين القدامى، والمحتجزين لدى الحكومة الفيدرالية، حاليًا بتقديم لقاح **Shingrix** مجانًا لبعض كبار السن وغيرهم من الفئات السكانية المعرضة للخطر.

إذا كان لديك خطة تأمين دوائي خاصة، فقد تغطي تكلفة هذا اللقاح.

## أين يمكنني الحصول على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، يتوفر لقاح **Shingrix** في عيادات الرعاية الصحية الأولية وبعض عيادات الرعاية التخصصية والصيدليات أو عيادات الصحة العامة. يمكن إعطاء لقاح **Shingrix** في الوقت نفسه الذي تُعطى فيه بعض اللقاحات الأخرى المذكورة في هذه النشرة. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

# لقاح الكزاز والخنق

العمر	عدد الجرعات	التكلفة
18 عاماً فما فوق	مرة واحدة كل 10 سنوات	مجاني/ بعض التكلفة

## ما هما الكزاز والخنق؟

يُعد كل من الكزاز (تشنج الفك) والخنق من الأمراض النادرة ولكنها خطيرة ويمكن أن تكون قاتلة.

يسبب الكزاز تشنجات عضلية مؤلمة وصعوبة في البلع، مما قد يؤدي لاحقاً إلى عواقب خطيرة (مثل الكسور والوفاة).

يمكن أن يسبب الخناق أعراضاً عديدة تشمل الحمى الخفيفة، وصعوبة البلع، والتهابات الجلد، والتهاب الحلق، والشعور بعدم الارتياح، وفقدان الشهية. في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي هذه الأمور إلى عواقب خطيرة تؤثر على الجسم بأكمله، بما في ذلك تأثيرات على الجهاز العصبي المركزي وفشل القلب.

## لماذا يجب أن أحصل هذا اللقاح؟

من المرجح أن يعاني الرضع وكبار السن من عواقب وخيمة نتيجة لهذه الأمراض، حيث يكون الأشخاص في سن 60 عاماً فأكثر هم الأكثر عرضة لخطر الوفاة بسبب الكزاز.

وقد تبين أيضاً أن مستوى الحماية من هذه الأمراض يتناقص بمرور الوقت بعد التطعيم، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى تلقي جرعات إضافية مع تقدمنا في العمر.

## أي اللقاحات يوصى بها؟

في كندا، لا تُعطى لقاحات الكزاز والخنق بشكل منفصل، بل تُعطى معاً في جرعة واحدة.

توصي NACI بأن يتلقى البالغون الذين تلقوا التطعيم الكامل جرعة معززة من لقاح الكزاز والدفتيريا (Td) كل 10 سنوات.

بالنسبة للذين لم يُطعموا في مرحلة البلوغ، يوصى بجرعة واحدة من لقاح تيداب (Tdap) الذي يحمي أيضاً من السعال الديكي) أولاً. بالنسبة للبالغين الذين لم يتلقوا هذه اللقاحات على الإطلاق، يوصى بجرعة واحدة من لقاح تيداب-آي بي في (Tdap-IPV) (لقاح Tdap بالإضافة إلى الوقاية من شلل الأطفال)، إلى جانب جرعتين من أي لقاح يحتوي على الكزاز والخناق (Td) (مثل Tdap-IPV، Tdap، Td) أولاً. بإمكان مقدم الرعاية الصحية المتابع لك مساعدتك في تحديد التسلسل الصحيح للتطعيمات المناسبة لك.

## كم تبلغ تكلفة هذه اللقاحات؟

تُمول المقاطعات والأقاليم لقاحات Td و/أو Tdap بشكل عام كل 10 سنوات. مقاطعة كيبيك هي الاستثناء الوحيد، حيث تمول جرعة واحدة من لقاح Td عند بلوغ سن الخمسين. قد تقدم المقاطعات والأقاليم تغطية إضافية للقاحات التي تحتوي على الكزاز والخناق Td.

## أين يمكنني الحصول على هذا اللقاح؟

بحسب المقاطعة أو الإقليم الذي تقيم فيه، تتوفر اللقاحات في عيادات الرعاية الصحية الأولية وبعض عيادات الرعاية التخصصية والصيدليات أو عيادات الصحة العامة. يمكن إعطاء هذه اللقاحات في الوقت نفسه الذي تُعطى فيه معظم اللقاحات الأخرى المذكورة في هذه النشرة. يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة المزيد.

# كيف يمكنني معرفة أي من اللقاحات قد تلقيته سابقًا؟

- (1) اتصل بمقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك حيث ينبغي أن يكون لديه سجل التطعيمات الخاصة بك.
- (2) اتصل بمكتب الصحة العامة المحلي الذي تلقيت فيه التطعيمات عندما كنت طفلاً، حيث يحتفظ معظمهم بسجل.
- (3) إذا لم تتمكن من تأكيد سجل تطعيماتك، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، حيث توجد طرق أخرى لمحاولة تحديد ذلك.

## سجل التطعيمات

يمكنك تتبع لقاحاتك من خلال إحدى الطرق التالية:

- (1) حمّل الصفحة التالية واطبعها. اطلب من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك تسجيل كل لقاح تتلقاه في هذا الجدول. احتفظ بهذا السجل في مكان آمن مع وثائقك الصحية المهمة الأخرى.
- (2) اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو مكتب الصحة العامة بطاقة أو كتيبًا لتتبع تطعيماتك.
- (3) استخدم موقع وتطبيق **كان إميوناييز CANImmunize المجاني** لتتبع لقاحاتك من خلال جهاز الكمبيوتر أو الهاتف أو الجهاز اللوحي.

- احفظ سجل تطعيماتك واسترجعها بشكل آمن
- تلقى تذكيرات بمواعيد التطعيم
- تعرف على معلومات حول التطعيمات الخاصة بمنطقتك

لاستخدام هذه المنصة، انقر على أي من الأيقونات التالية:





# أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

أنشأت Public Health Agency of Canada موارد عامة متنوعة:

## التطعيم للبالغين

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.html>



## لقاحات كوفيد-19

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



## الإنفلونزا (النزلة الوافدة)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



## سلامة اللقاحات والآثار الجانبية المحتملة

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



## الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات (الأسباب، الأعراض، المخاطر، العلاج، إلخ)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



## برامج التطعيم الروتينية على مستوى المقاطعات والأقاليم للبالغين الأصحاء الذين سبق تطعيمهم

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



## المؤلفون

دكتور سمير ك. سينها، دكتور في الطب، دكتوراة في الفلسفة، زميل الكلية الملكية للأطباء في كندا، زميل الجمعية الملكية للطب، زميل الأكاديمية الكندية للعلوم الصحية، زميل الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة مدير أبحاث السياسات الصحية، National Institute on Ageing، Toronto Metropolitan University؛  
أستاذ الطب، Medicine، Health Policy، Family and Community Medicine،  
Toronto Metropolitan University و University of Toronto، Management and Evaluation  
University Health Network و Sinai Health System، طبيب متخصص في طب الشيخوخة وباحث سريري،  
أروشان أرونانامي، ماجستير في الصحة العامة  
National Institute on Ageing، Toronto Metropolitan University، محلل سياسات،

## المراجعون الخبراء

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للمساهمين الذين قدموا توجيهات خبيرة بشأن محتوى هذا الكتيب.  
الدكتورة جيني جونستون، طبيبة، حاصلة على درجة الدكتوراه، وزميلة الكلية الملكية للأطباء في كندا  
المدير الطبي، Sinai Health، Infection Prevention and Control؛ مدير  
Infectious Diseases Departmental Division، University of Toronto؛ أستاذ مشارك،  
Department of Laboratory Medicine and Pathobiology، University of Toronto

السيدة سابينا فوهرا ميلر، ماجستير العلوم  
مؤسس Unambiguous Science

أعدت النسخة الحالية من الكتيب بفضل الدعم المالي من Merck Canada Inc، و Moderna، و Pfizer Canada،  
و Sanofi أنتجت جميع الأبحاث والكتابات والتوصيات الواردة هنا بشكل مستقل من قبل NIA على أساس أدلة سليمة.  
واقترنت مشاركة Merck Canada Inc، و Moderna، و Pfizer Canada، و Sanofi على تقديم الدعم  
المالي فقط.

sanofi

Pfizer

moderna

MERCK

المؤلف: National Institute on Ageing

أعد في: تشرين الثاني/نوفمبر 2022 (تم التحديث في تشرين الثاني/نوفمبر 2025)

